12.026 Kel prekladaný
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
smotana kyslá	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,80	1,80
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
vajcia	9	0,45	13	0,65	15	0,75	20	1,00
mlieko	1,50	1,50	2,00	2,00	3,50	3,50	4,00	4,00
ryža	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
kel čerstvý	8,00	6,40	10,00	8,00	12,00	9,60	14,00	11,20
majorán	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,40	0,34	0,60	0,52	0,80	0,68	1,00	0,85
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
rajčiakový pretlak	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	0,80	0,80
hmotnosť porcie v g	180		210		240		280	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelieme, pridáme očistenú pokrájanú na oleji spenenú cibuľu, červenú mletú papriku, rajčiakový pretlak, soľ, čierne mleté korenie, majorán a pomleté mäso. Podusíme. Ryžu preberieme, opláchneme a uvaríme v slanej vode. Kel očistíme, umyjeme, posekáme, uvaríme v slanej vode do polomäkka. Mrazený kel sparíme len horúcou slanou vodou. Do vymasteného pekáča kladieme postupne vrstvu kelu, ryže, mäsa a nakoniec vrstvu kelu. V mlieku a v smotane rozšľaháme vajcia, ktorými zalejeme pripravený kel. Pečieme v rúre asi l hodinu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1160	278	13,14	12,1	1,8	27,4	3,1	123,5	2,4	0,369	0,3	0,2	19,4	4,3

B	1526	366	16,39	16,1	3,1	36,5	4,0	158,1	3,0	0,466	0,3	0,2	24,7	5,3
C	1903	457	19,83	20,1	4,3	46,0	4,8	202,8	3,6	0,561	0,4	0,3	30,0	6,4
D	2231	535	23,14	23,2	4,9	54,9	5,6	237,4	4,2	0,655	0,4	0,4	34,7	7,3